

*Røða, Sálarheilsudagur 2020, Elsebeth Mercedis Gunnleygsdóttur:*

Gott kvöld, þoll somul!

“Ein dansur við óttanum.”

Soleiðis kallast ein av áhugaverdu frásagnunum í kvöld.

Tað liggur í heitinum, at tað snýr seg um at læra at liva við sálarligari avbjóðing – í hesum føri angist – og at finna *amboð* til at liva lívið við sálarligum avbjóðingum.

At *dansa* við óttanum, heldur enn at renna undan.

At ljós verður varpað á hesi viðurskifti er so sera týðningarmikið, og takk skulu tit hava fyri tað, Sinnisbati!

Og takk fyri, at eg varð boðin higar í Perluna at siga nøkur orð.

Sum næstan alt annað í hesum døgum, er eisini sálarheilsudagurin øðrvísi í ár, enn hann hevur verið seinastu árinum við fleiri 100 vitjandi.

Júst sum so nógv annað er øðrvísi, ikki bara her heima hjá okkum, men um allan heim.

Nú hava vit eftirhondini vant okkum við, at tiltøk, fundir og annað verða hildin á alternativan hátt.

Men vónandi eru tit fleiri, sum fylgja við heimanífrá.

Og tit kunnu sanniliga øll gleða tykkum til eitt spennandi kvøld.

Tí hóast tær serligu umstøðurnar, hevur Sinnisbati aftur í ár sett eina innihaldsríka og áhugaverda skrá saman.

Spennandi verður at hoyra fyrilestrar og sofaprát:

At hoyra um tað, at fáa eina diagnosu og liva sum vaksni við ADD.

Og um tað, at liva við angist.

Tað er ómetaliga týðningarmikið, at tit hava valt at gera so nógv burturúr Altjóða Sálarheilsudegnum og ikki lata dagin fara aftur við borðinum.

Og tað er jú altíð so viðkomandi og læruríkt at hoyra menniskju, sum sjálvi kenna trupulleikarnar OG eru so djørv at tey játta at fortelja søgu sína alment.

Og so gleði eg meg eisini til at hoyra ung, dugnalig fólk framføra sang og tónleik!

Ein sunn sál hoyrir heima í einum sunnum likami, plaga vit at taka til.

Og hetta, at samband er millum kropp og sál, er einki nýtt.

Í ársfrágreiðing hjá Sankt Hans Hospital í Danmark frá 1860'unum sæst, at yvirlæknin *har* longu fyri 150 árum síðani legði stóran dent á, at sjúklingarnir, sum vórðu innlagdir við sálarsjúku, fingi góðan og sunnan mat:

Eitt sunt likam var týðandi partur, tá sálarsjúka skuldi lekjast, var professarin sannfórður um, longu í 1860'unum.

Hetta er eisini ein áskoðan, vit framvegis hava: Nógvar kanningar vísa, at sunnur lívsstíllur, venjing og rørsla hava jaliga ávirkan, eisini á okkara sálarligu heilsu.

So kunnu vit spyrja: Hvussu við tí øvuta?

Um vit venda øllum á høvdið og siga, at um kroppurin skal hava tað gott, mugu vit eisini minnast til, at sálin skal røkjast?

Geva vit yvirhøvur sinninum gætur, meðan vit renna og tuska í strembanini eftir tí sunna og perfekta kroppinum?

Í miðlunum er stutt millum tey góðu ráðini, tá tað snýr seg um kropsliga heilsu.

Um, hvussu týðningarmikið tað er, at liva sunt.

At eta rætt.

At íðka og venja.

Hvussu vit rokna okkara BMI út og so framvegis.

Hvussu gott er hetta í grundini fyri sálina?

Nógv longri er millum hyggjuráðini, tá talan er um sálarheilsuna.

Vit kunnu av røttum spyrja, um vit í nóg stóran mun geva sál og sinni gætur?

Verður sálin til tíðir umsorganarsvikin?

Tað *er* meira ítökiligt, og tí kanska lættari, at tosa um fysisakar avbjóðingar ella sjúkur.

Eitt brotið bein, til dømis – tað er ikki so ringt at seta orð á.

Hvørki, um tú hevur eitt brotið bein, ella um tú tosar við ein ella eina, sum hevur brotið sær beinið.

Og brotna beinið kann, sum oftast, skjótt reparerast: Gips í seks vikur, so er **tað** klárað!

Sálin, sum brotnar, kann *ikki* leggjast í gips. Hóast tað tíbetur er so, at flestu sálarsjúkur kunnu viðgerast og lekjast!

Kortini tykist tað, sum vit hava ilt við at tosa opið um sálarligar sjúkur.

Og júst tað ger, at fordómar og tabuisering sleppa at halda fram.



Og júst tí, er tað SO týdningarmikið, at fólk megna at fortelja.

So enn einaferð: Takk, tit, sum fortelja tykkara søgu!

Tusind tak, Asger og Rudi, for at I fortæller jeres personlige historie!

Hvat er tað so, vit ræðast? Er orsøkin, at sálarsjúkan ikki sæst? Er tað vantandi vitan?

Tað er í øllum førum alneyðugt, at vit fáa størri opinleika og meira kunning um sálarsjúkur.

Og her gera tit í Sinnisbata eitt so sera stórt og týðningarmikið arbeiði. Millum annað við at markera henda dagin.

ABC vikan, sum nú fer at halla, er tann vikan í árinum, tá Fólkaheilsuráðið leggur dent á evnið sálarliga heilsu.

So eisini Fólkaheilsuráðið tekur sálarliga heilsu við í sítt arbeiði at fremja fólkaheilsu, og tað eri eg sera fegin um!

Eg fari at enda við enn einaferð at takka tykkum í Sinnisbata fyri, at tit hvønn dag gera tykkara til at varpa ljós á sálarliga heilsu, eisini í dag, Altjóða Sálarheilsudagin.

Takk fyri!

